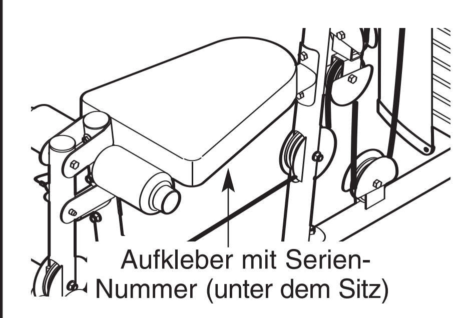
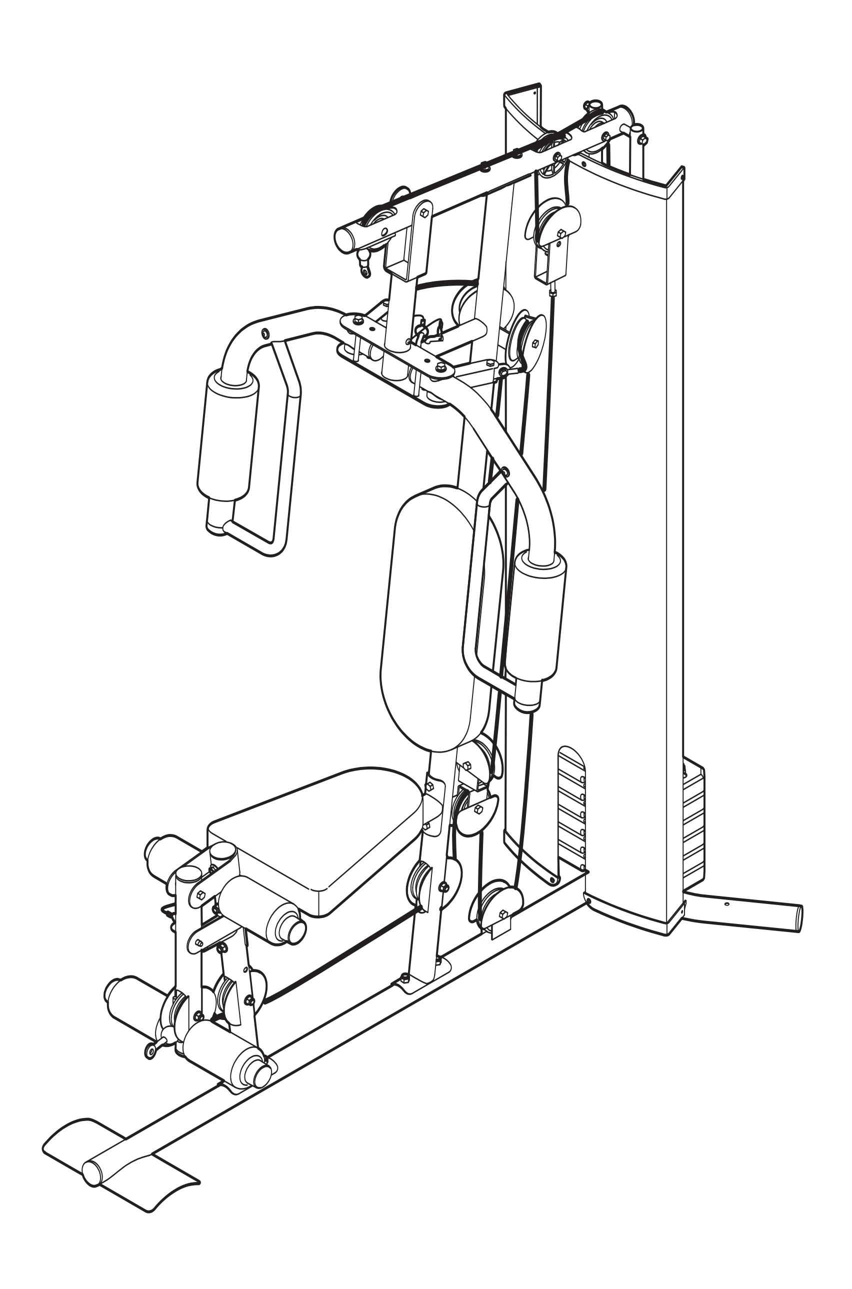
WEIDER® PRO 3000

Modell-Nr. WEEVSY1975.0
Serien-Nr.___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nummer



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

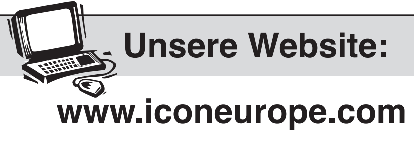
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

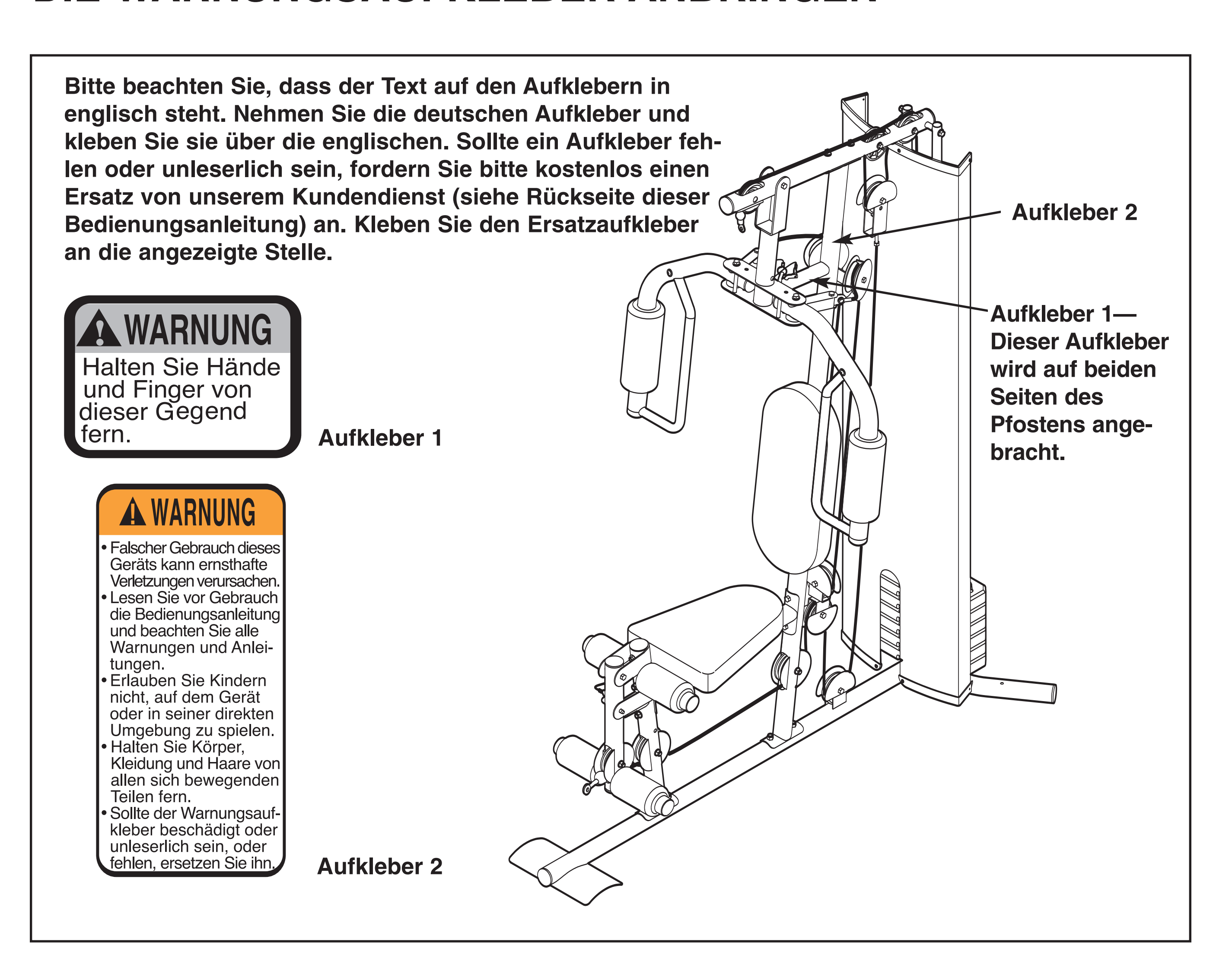
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Bitte beachten Sie, dass der Text auf den Aufklebern in englisch steht. Nehmen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie über die englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.

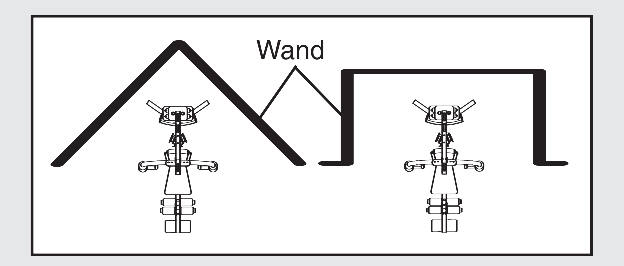


WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Heimfitness-station die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Heimfitness-station. Benutzen Sie der Heimfitnessstation nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Bewahren Sie der Heimfitnessstation im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Der Heimfitnessstation muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Stellen Sie sicher, dass um der Heimfitnessstation herum ausreichend Platz zur Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.**
5. **Der Gewichtsstapel dieser Heimfitnessstation ist von außen zugänglich; der Gewichtsstapel sollte nicht von einer Stelle aus zugänglich sein, die sich außerhalb des Sichtbereichs des Benutzers befindet. Um fremden Zugang zum Gewichtsstapel zu vermeiden, stellen Sie die Heimfitnessstation in einer Ecke des Raums auf, so wie in der Abbildung unten gezeigt. Zwischen der Heimfitnessstation und den angrenzenden Wänden sollte nicht mehr als 1 Meter Raum sein.**



6. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.**
7. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**
9. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
10. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.**
11. **Sichern Sie den Gewichtsstapel nach dem Training immer mit dem Verschlussstift und dem Verschluss, um unbefugte Benutzung des Geräts zu verhindern (siehe VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSSTAPELS auf Seite 18).**
12. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**
13. **Stehen Sie immer auf die Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitness-station sonst umkippen könnte.**
14. **Lassen Sie niemals einfach die Arme, den Beinhebel, die Lat-Stange, oder die Griffe los während die Gewichte hochgezogen sind. Die Gewichte würden dann mit großer Kraft nach unten fallen.**
15. ***Entfernen Sie die Latstange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen, in der Sie die Latstange nicht benutzen.***
16. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

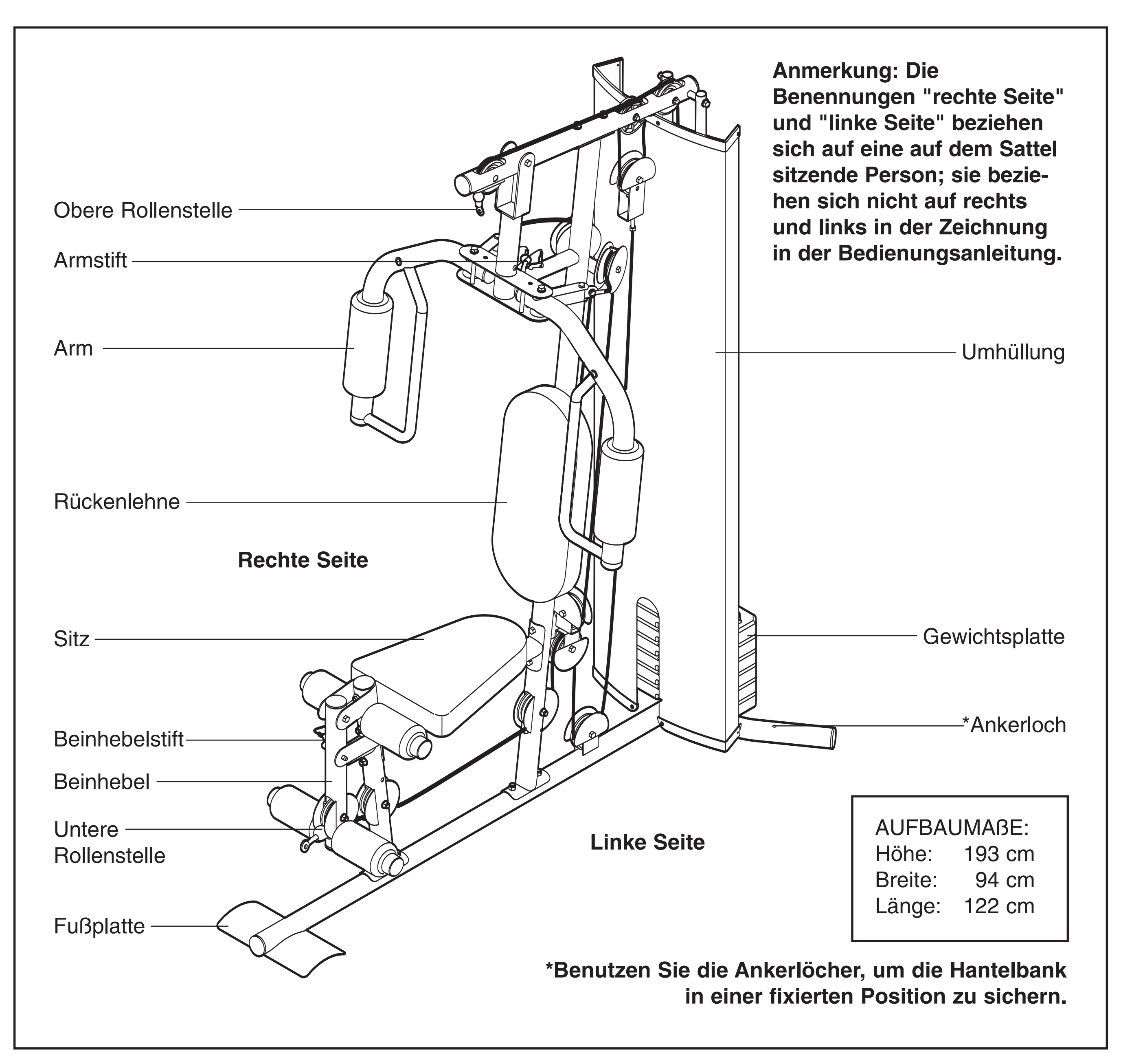
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® PRO 3000 Heimfitnessstation entschieden haben. Das Gewichtssystem bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Gewichtsstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY1975.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Heimfitnessstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

Für die Montage braucht man zwei Personen

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Heimfitnessstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

Erlauben Sie sich genügend Zeit

Wegen der vielen Merkmalen an dieser die Heimfitnessstation wird die Montage ca. sechs Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen.

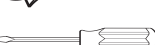
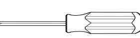
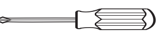
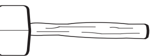
Suchen Sie eine Stelle für die Heimfitnessstation aus

Wegen des Gewichts und der Größe sollte die die Heimfitnessstation an der Stelle wo sie benutzt wird, montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Heimfitnessstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

Wie man die Schachtel auspackt

Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der die Heimfitnessstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge Werden für die Montage Benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel 
- ein Schraubenzieher 
- ein Kreuzschraubenzieher 
- ein Gummihammer 
- ein Inbussschlüssel (enthalten)
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, Maskierstreifen benötigen.

Ammerkung: Die Montage ist leichter zu durchfühen, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel haben.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das **DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE**, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

Orientierung der Teile

Während des Zusammenstellens der Heimfitnessstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Festziehen der Teile

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

Fragen?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, rufen Sie bitte unserer Kundendienstabteilung an: **01805 231 244**.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Heimfitnessstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

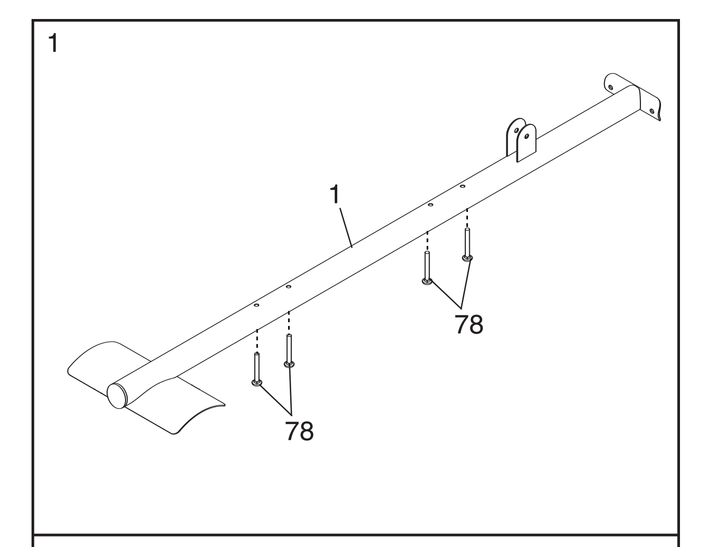
Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmenmontage

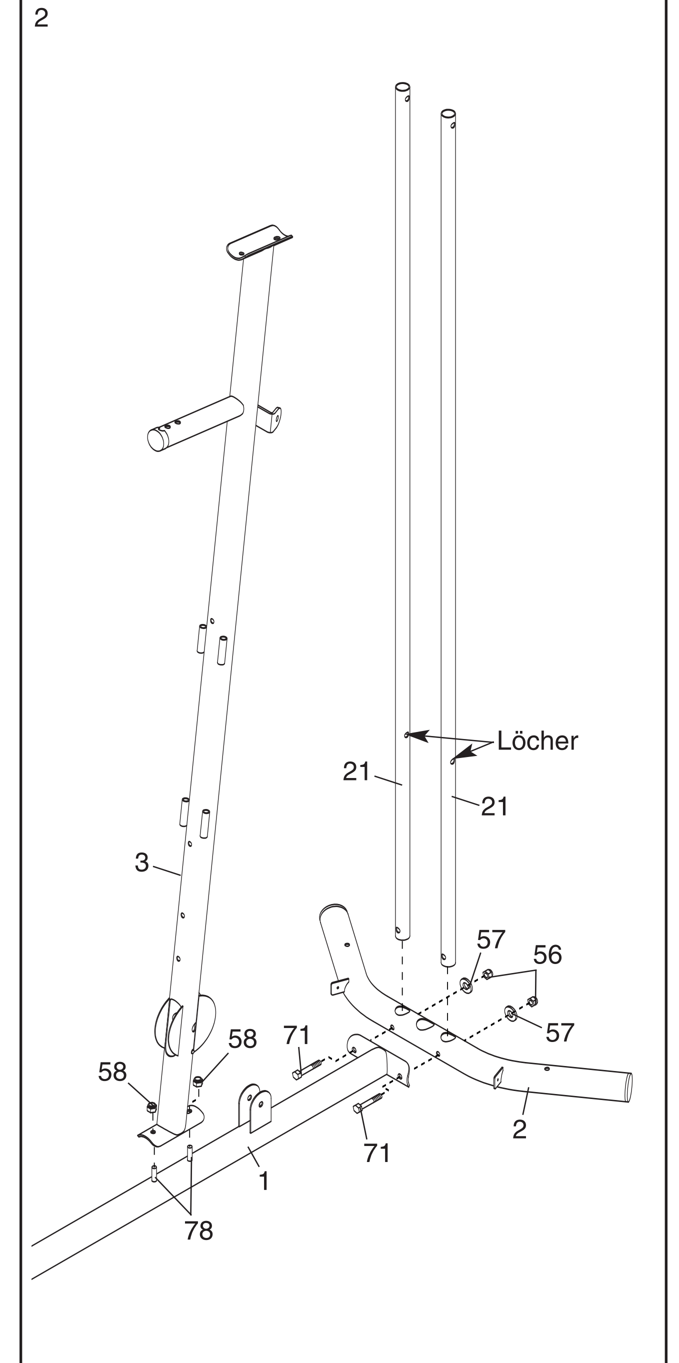
1. **Die Information auf Seite 5 muss unbedingt gelesen werden, bevor man mit der Montage der Heimfitnessstation beginnt. Bitte verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Montageteile das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung.**

   Schieben Sie acht M8 x 63mm Einsteckschraube (78) von unten nach oben, wie angezeigt, in die Basis (1). **Anmerkung: Um die Schrauben in dieser Position zu halten, kann man sie mit einem Klebeband vorläufig befestigen.**



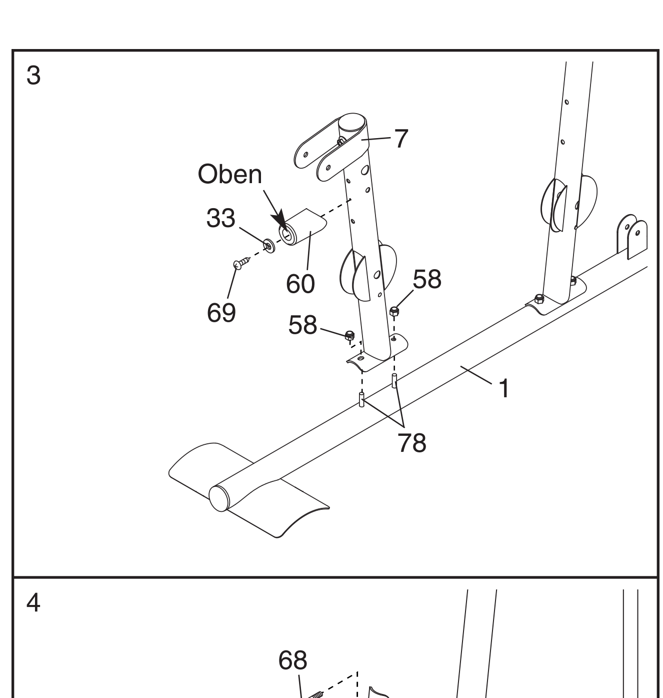
2. Befestigen Sie die Basis (1) und die beiden Gewichtsführungen (21) mit zwei M10 x 67mm Schrauben (71), zwei M10 Scheiben (57) und zwei M10 Nylon-Klemmmuttern (56) an der Stützstange (2). **Die gezeigten Löcher in den Gewichtsführungen müssen näher dem Boden sein. Ziehen Sie Verschlussmuttern ganz fest.**

   Befestigen Sie den Pfosten (3) mit der angezeig-ten M8 x 63mm Einsteckschraube (78) und zwei M8 Nylon-Klemmmuttern (58) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



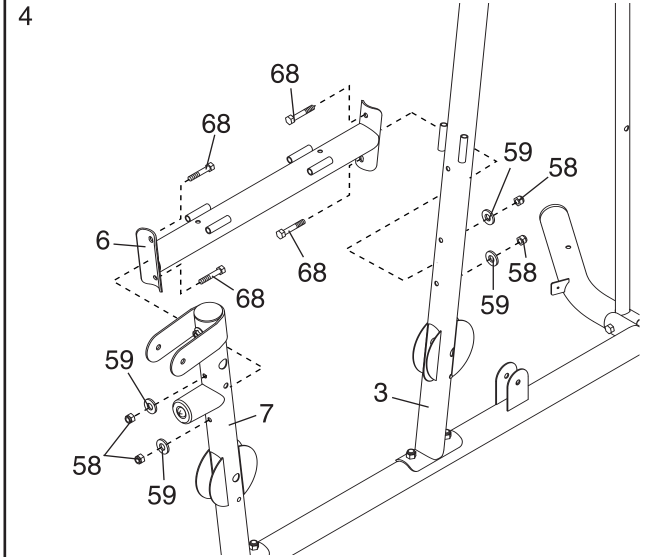
3. Befestigen Sie den Vorderfuß (7) mit den beiden angedeuteten M8 x 63mm Einsteckschrauben (78) und zwei M8 Nylon-Klemmmuttern (58) an der a Basis (1). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an.**

   Montieren Sie den Fuß-Stoßdämpfer (60) mit einer M4 x 20mm Blechschraube (69) und einer M4 Scheibe (33) an den Vorderfuß (7). **Das Ende des Stoßdämpfers muss nach oben zeigen.**



4. Befestigen Sie den Sitzrahmen (6) mit zwei M8 x 65mm Schrauben (68), zwei M8 Scheiben (59) und zwei M8 Nylon-Klemmmuttern (58) am Pfosten (3). **Ziehen Sie die Verschluss-mutter nicht zu fest an.**

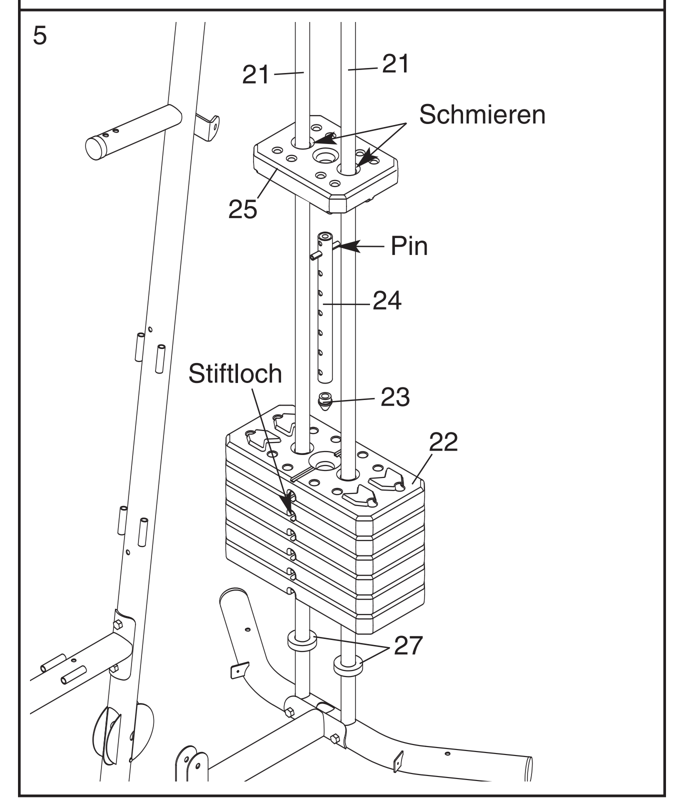
   Montieren Sie auf gleiche Weise den Sitzrahmen (6) an den Vorderfuß (7).



5. Schieben Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (27) auf die Gewichtsführungen (21). Die sechs Gewichte (22) müssen so ausgerichtet sein, dass sich die Stiftlöcher wie gezeigt an der Unterseite befinden. Schieben Sie die neun Gewichtsplatten auf die Gewichtsführungen.

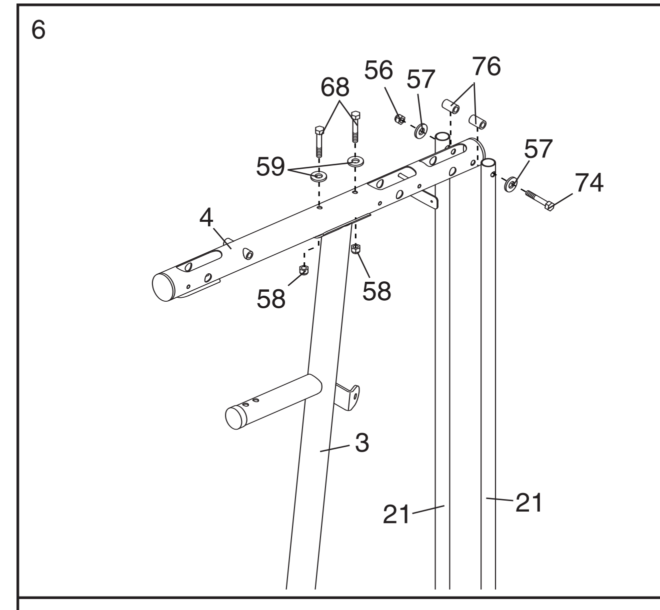
   Stecken Sie die Gewichtsrohrkappe (23) auf das Gewichtsrohr (24). Schieben Sie das Gewichtsrohr durch die sechs Gewichte (22). **Der Stift auf dem Gewichtsrohr muss so wie in der Abbildung gezeigt ausgerichtet sein.**

   Schmieren Sie die gezeigten Löcher (25) mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schmiermittel. Schieben Sie die oberste Gewichtsplatte (25) auf die Gewichtsführungen.



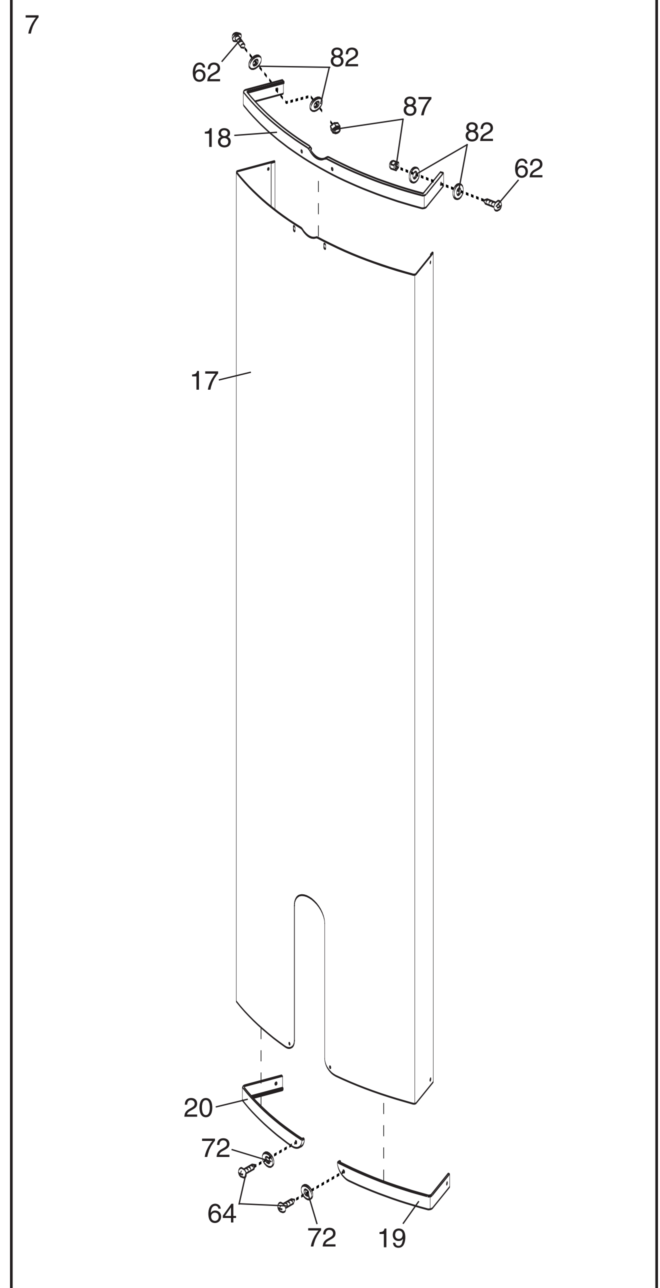
6. Befestigen Sie den Sitzrahmen (4) mit zwei M8 x 65mm Schrauben (68), zwei M8 Scheiben (59) und zwei M8 Nylon-Klemmmuttern (58) am Pfosten (3). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an.**

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) mit einer M10 x 155mm Schraube (74), zwei M10 Scheiben (57), zwei 19mm Abstandshalter (76) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) zwischen den Gewichtsführungen (21). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an.**



7. Befestigen Sie die linke Kappe (19) und die rechte Kappe (20) mit zwei M5 x 20mm Blechschrauben (64) und zwei M5 Scheiben (72) unten an der Umhüllung (17).

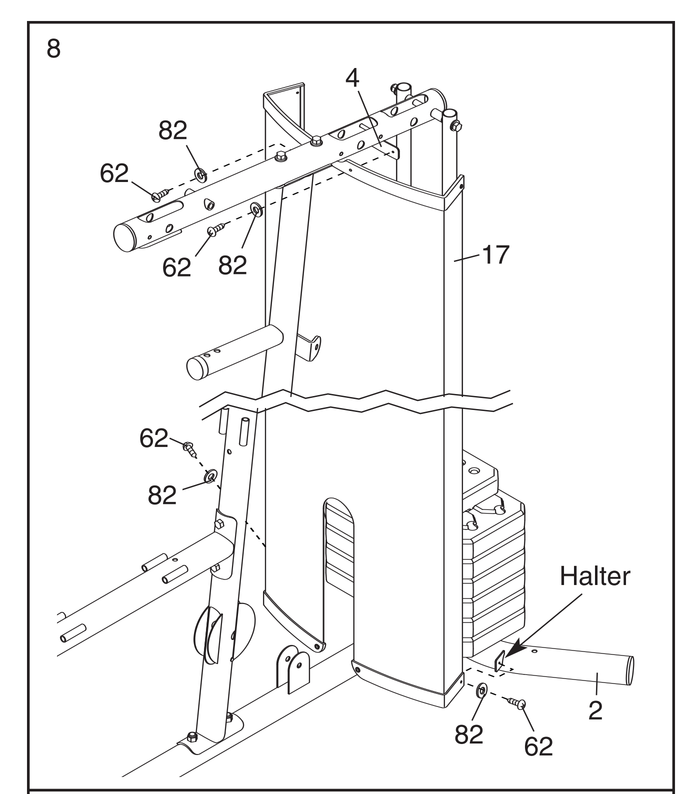
   Befestigen Sie die obere Kappe (18) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62), vier M6 Scheiben (82) und zwei M6 Verschlussmuttern (87) oben an der Umhüllung (17).



8. Befestigen Sie die Umhüllung (17) mit vier M6 x 16mm Schrauben (62) und zwei M6 Scheiben (82) am oberen Rahmen (4).

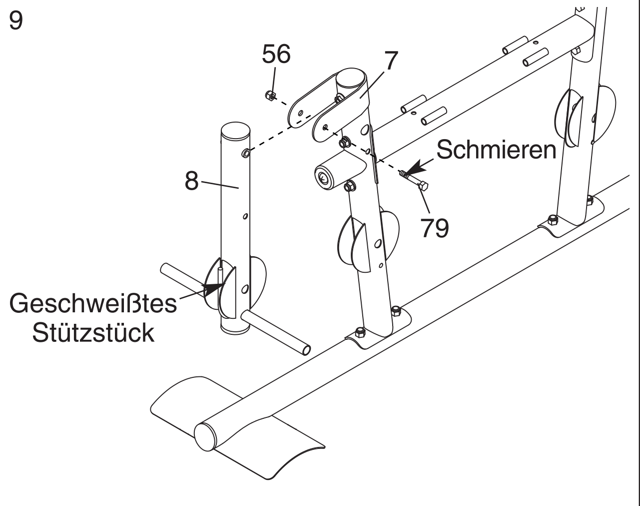
   Befestigen Sie die Umhüllung (17) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62) und zwei M6 Scheiben (82) an den Haltern der oberen Stützstange (2). **Die Halter müssen sich in der Umhüllung befinden.**

   Ziehen Sie nun die Nylon-Klemmmuttern (56, 58), die im Schritt 2 bis 7 verwendet wurden, fest.



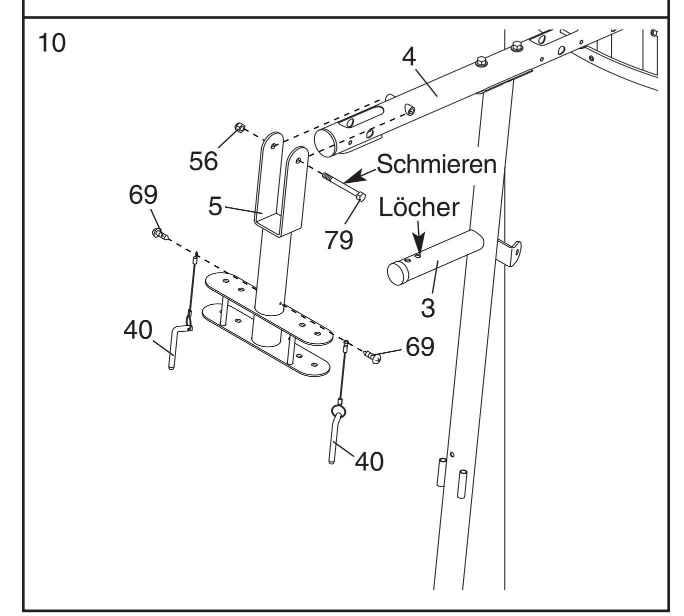
Armmontage

9. Schmieren Sie die M10 x 77mm Schraube (79). Richten Sie den Beinhebel (8) mit dem geschweißten Stützstück wie gezeigt aus. Befestigen Sie den Beinhebel mit der Schraube und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am Vorderfuß (7). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Den Beinhebel muss man leicht bewegen können.**



10. Schmieren Sie die M10 x 77mm Schraube (79). Befestigen Sie den Drehrahmen (5) mit der Schraube und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am oberen Rahmen (4). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest; den Drehrahmen muss leicht beweglich sein.**

    Befestigen Sie die beiden Armstifte (40) mit zwei M4 x 20mm Blechschrauben (69) am Drehrahmen (5). Stecken Sie die Armstifte in die beiden Löcher im Pfosten (3).



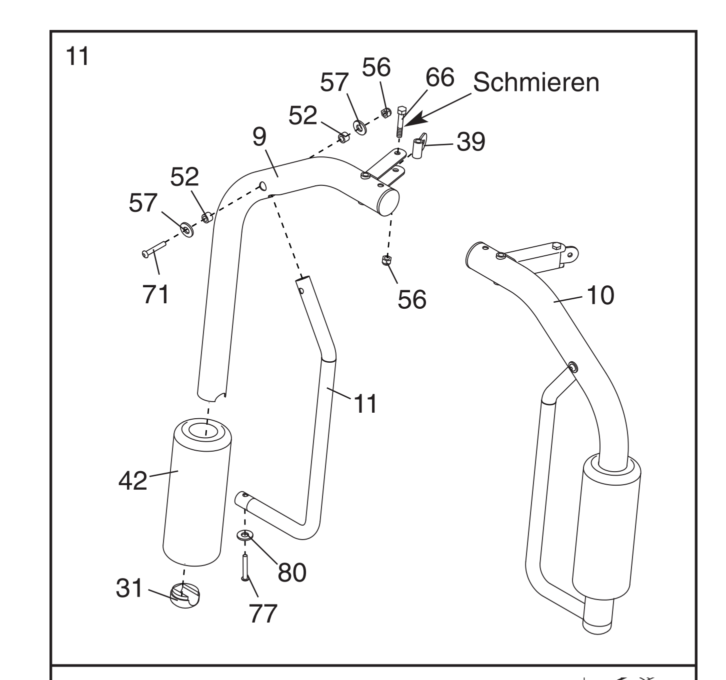
11. Schmieren Sie eine M10 x 51mm Schraube (66). Befestigen Sie ein Kabeldrehstück (39) mit der Schraube und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am rechten Arm (9). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest; die Kabeldrehstück muss leicht beweglich sein.**

    Machen Sie ein großes Schaumstoffpolster (42) mit Seifenwasser nass. Schieben Sie das große Schaumstoffpolster (9) auf den rechten Arm.

    Befestigen Sie das obere Ende des Griffs (11) mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 12mm Abstandshalter (52) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am rechten Arm (9). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht fest.**

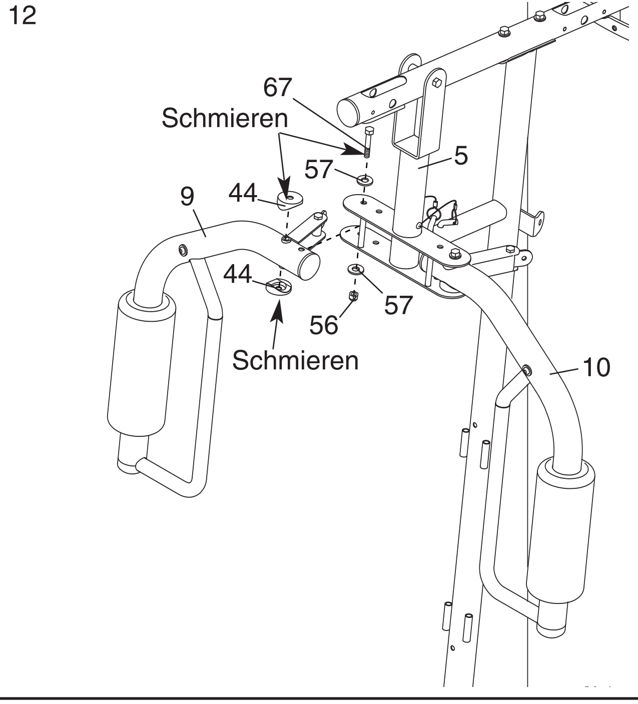
    Drücken Sie eine runde 50mm Griffkappe (31) in den rechten Arm (9). Befestigen Sie das untere Ende des Griffs (11) mit einer M10 x 45mm Linsenschraube (77) und einer großen M10 Scheibe (80) am rechten Arm. **Ziehen Sie die M10 x 67mm Linsenschraube (71) fest.**

    Montieren Sie auf gleiche Weise den linken Arm (10).



12. Schmieren Sie eine M10 x 85mm Schraube (67) und zwei Armbuchsen (44). Befestigen Sie den rechten Arm (9) mit der Schraube, zwei M10 Scheiben (57), den beiden Armbuchsen und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am Drehrah-men (5). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest; der Arm muss leicht beweglich sein.**

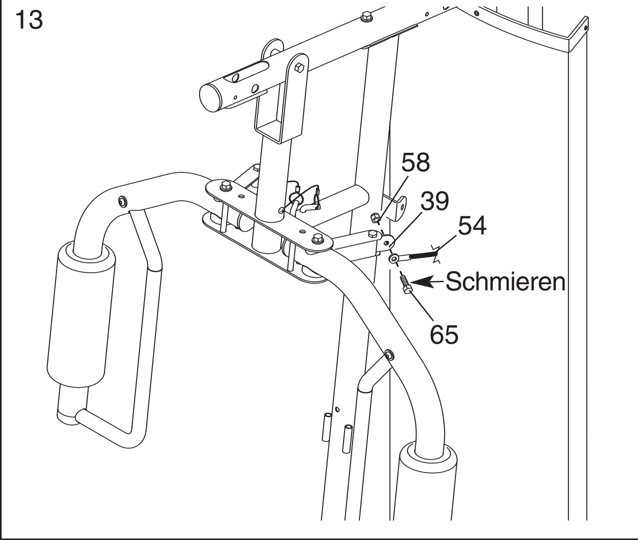
    Befestigen Sie auf gleiche Weise den linken Arm (10) am Drehrahmen (5).



Kabelmontage

13. **Beziehen Sie sich zur Identifizierung und Montage der Kabel auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 20.**

    Finden Sie das Armkabel (54). Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube (65). Befestigen Sie das Kabel mit der Schraube und einer M8 Nylon-Klemmmutter (58) am gezeigten Kabeldreh-stück (39). **Das Kabel muss sich leicht um die Schraube herum drehen können.**

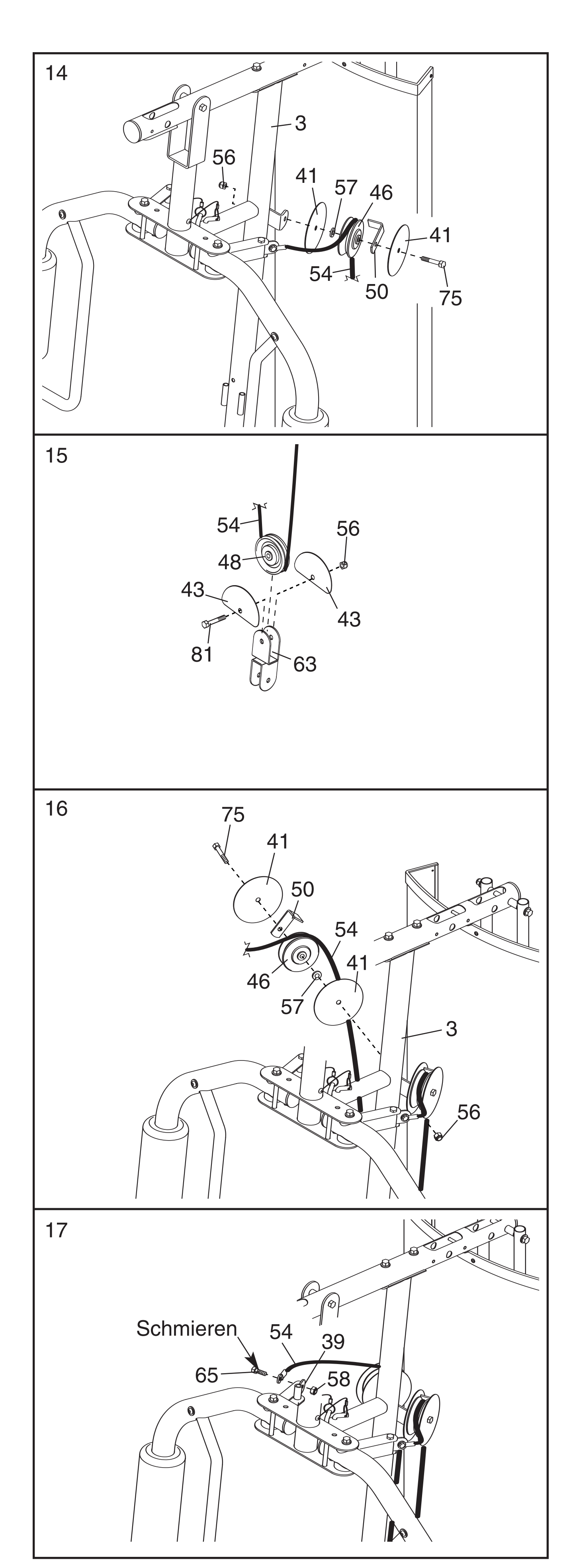


14. Führen Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46). Befestigen Sie eine V-Rolle, eine große Kabelklappe (50), zwei runde Fingerschutzvorrichtungen (41) und eine M10 Scheibe (57) mit einer M10 x 63mm Schraube (75) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am Pfosten (3). **Die Kabelklappe muss so ausgerichtet sein, dass sie das Kabel in der Nut der V-Rolle hält.**

15. Führen Sie das Armkabel (54) unter einer 90mm Rolle durch (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei halbrunde Fingerschutzvorrichtungen (43) mit einer M10 x 46mm Schraube (81) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) an der doppelten U-Klammer (63). **Die Fingerschutzvorrich-tungen müssen sich auf der Außenseite der Klammer befinden, so wie in der Abbildung gezeigt.**

16. Führen Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46). Befestigen Sie eine V-Rolle, eine große Kabelklappe (50), zwei runde Fingerschutzvorrichtungen (41) und eine M10 Scheibe (57) mit einer M10 x 63mm Schraube (75) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am Pfosten (3). **Die Kabelklappe muss so ausgerichtet sein, dass sie das Kabel in der Rille der V-Rolle hält.**

17. Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube (65). Befestigen Sie das Arm-Kabel (54) mit der Schraube und einer M8 Nylon-Klemmmutter (58) am gezeigten Kabeldrehstück (39). **Das Kabel muss sich leicht um die Schraube drehen können.**



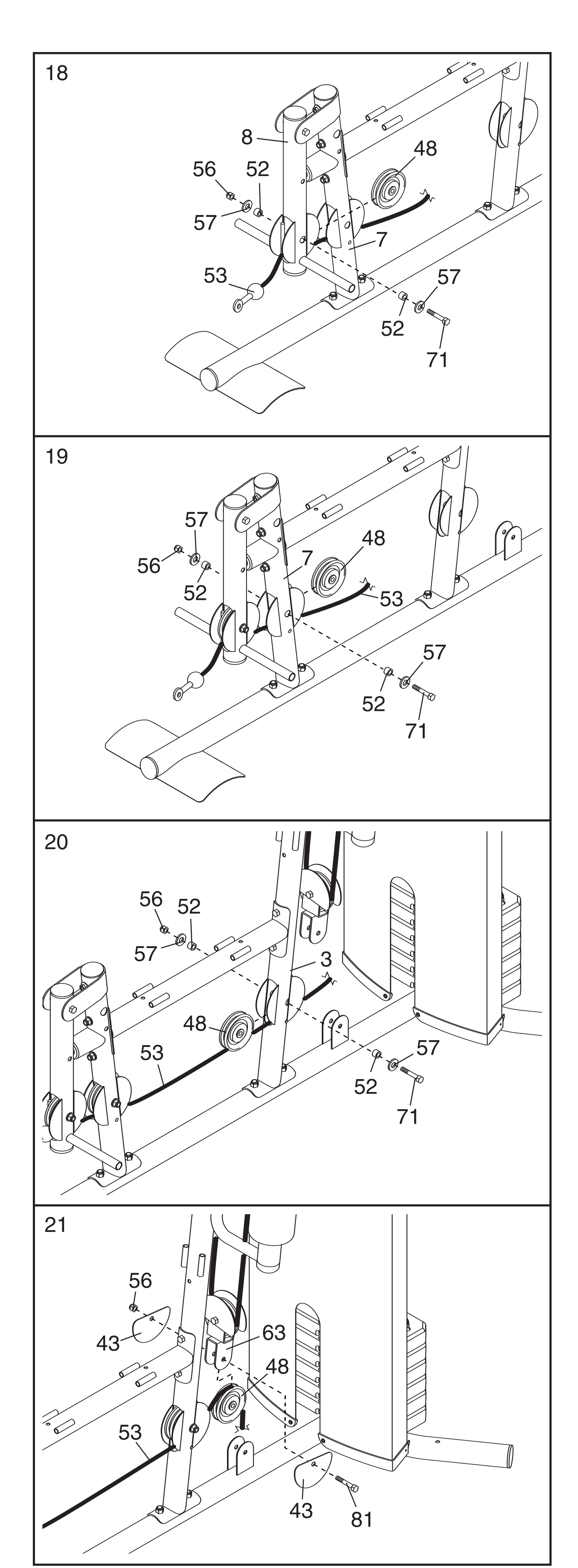
18. **Finden Sie das untere Kabel (53).** Führen Sie das Kabel durch den Beinhebel (8) und den Vorderfuß (7).

    Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 12mm Abstandshaltern (52) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) über dem unteren Kabel (53) auf der Innenseite des Beinhebels (8).

19. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Unterlegscheiben (57), zwei 12mm Abstandshaltern (52) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) über dem unteren Kabel (53) auf der Innenseite des Vorderfußes (8).

20. Führen Sie das untere Kabel (53) unter einer 90mm Rolle (48) und dem Pfosten (3) durch. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 12mm Abstandshaltern (52) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) auf der Innenseite des Pfostens.

21. Führen Sie das untere Kabel (53) über einer 90mm Rolle (48) her. Befestigen Sie die Rolle und zwei halbrunde Fingerschutzvorrichtungen (43) mit einer M10 x 46mm Schraube (81) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) an der doppelten U-Klammer (63). **Die Fingerschutz-vorrichtungen müssen sich auf der Außen-seite der Klammer befinden, so wie in der Abbildung gezeigt.**

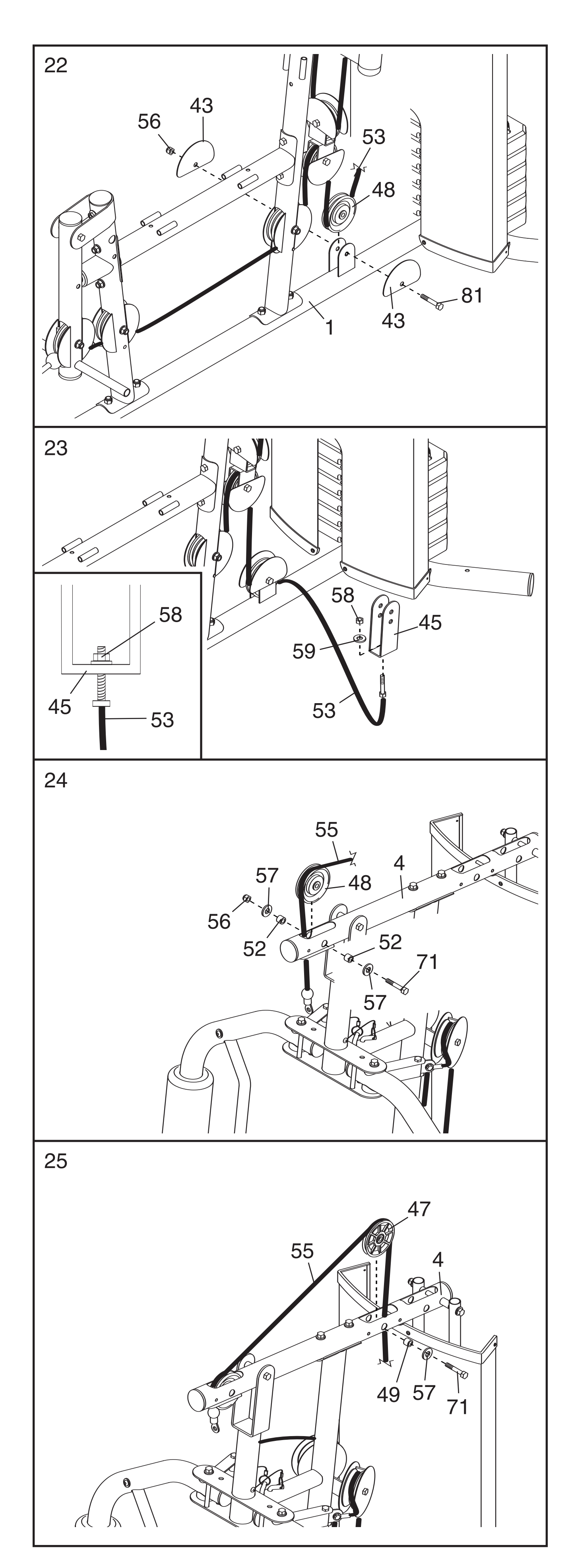


22. Führen Sie das untere Kabel (53) unter einer 90mm Rolle (48) durch. Montieren Sie die Rolle und zwei halbrunde Fingerschutzvorrichtungen (43) mit einer M10 x 46mm Schraube (81) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) an der Basis (1). **Die Fingerschutzvorrichtungen müssen sich auf der Außenseite der Klammer befinden.**

23. Befestigen Sie das untere Kabel (53) mit einer M8 Scheibe (59) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (58) an der U-Klammer. **Siehe Nebenabbildung. Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest; sie sollte so auf das Kabelende geschraubt sein, dass zwei Windungen über der Mutter zu sehen sind.**

24. **Finden Sie das hohe Kabel (55).** Führen Sie das Kabel hoch durch den oberen Rahmen (4) und über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 12mm Abstandshaltern (52), und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) innen am oberen Rahmen.

25. Führen Sie das hohe Kabel (55) über eine schmale 90mm Rolle (47) und durch den oberen Rahmen (4). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 67mm Schraube (71), einer M10 Unterlegscheibe (57) und einem 11mm Abstandshalter (49) an der Innenseite des oberen Rahmens. **Die Rolle darf bei der Ausführung von Schritt 26 und 27 nicht aus dem oberen Rahmen herausfallen.**



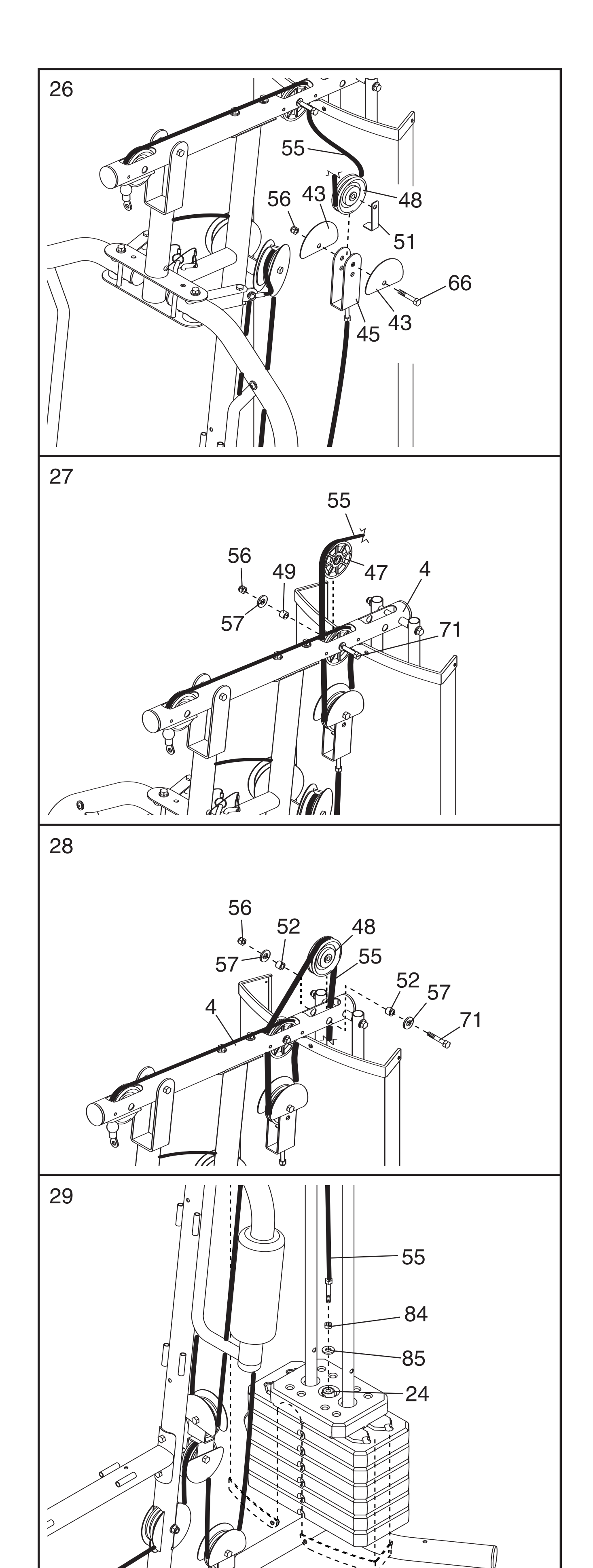
26. Führen Sie das hohe Kabel (53) unter einer 90mm Rolle (48) durch. Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (51) und zwei halbrunde Fingerschutzvorrichtungen (43) mit einer M10 x 51mm Schraube (66) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am oberen Loch der U-Klammer (45). **Die Kabelklappe muss so ausgerichtet sein, dass sie das Kabel in der Rille der Rolle hält und dass sich die Fingerschutzvorrichtungen auf der Außenseite der U-Klammer befinden.**

27. Führen Sie das hohe Kabel (55) nach oben zum oberen Rahmen (4) und über die schmale 90mm Rolle (47). Befestigen Sie die Rolle mit der M10 x 67mm Schraube (71), der in Schritt 25 verwendet wurde, einem 11mm Abstandshalter (49), einer M10 Scheibe (57) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) an der Innenseite des oberen Rahmens.

28. Führen Sie das hohe Kabel (55) über eine 90mm Rolle (48) durch den oberen Rahmen (4) nach unten. Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 67mm Schraube (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 12mm Abstandshaltern (52) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) auf der Innenseite des oberen Rahmens.

29. Schieben Sie eine M12 Mutter (84) bis nach oben zum hohen Kabel (55). Platzieren Sie eine große Scheibe (85) oben auf dem Gewichtsrohr (24).

    Ziehen Sie das hohe Kabel (55) in das Gewichtsrohr (24) hinein bis alle Kabel straff sind. Ziehen Sie die M12 Mutter fest gegen die große Scheibe (85).



Sitzmontage

30. Befestigen Sie die Rückenlehne (16) mit zwei M6 x 63mm Schrauben (70) und zwei M6 Unterlegscheiben (82) am vorderen Pfosten (3).

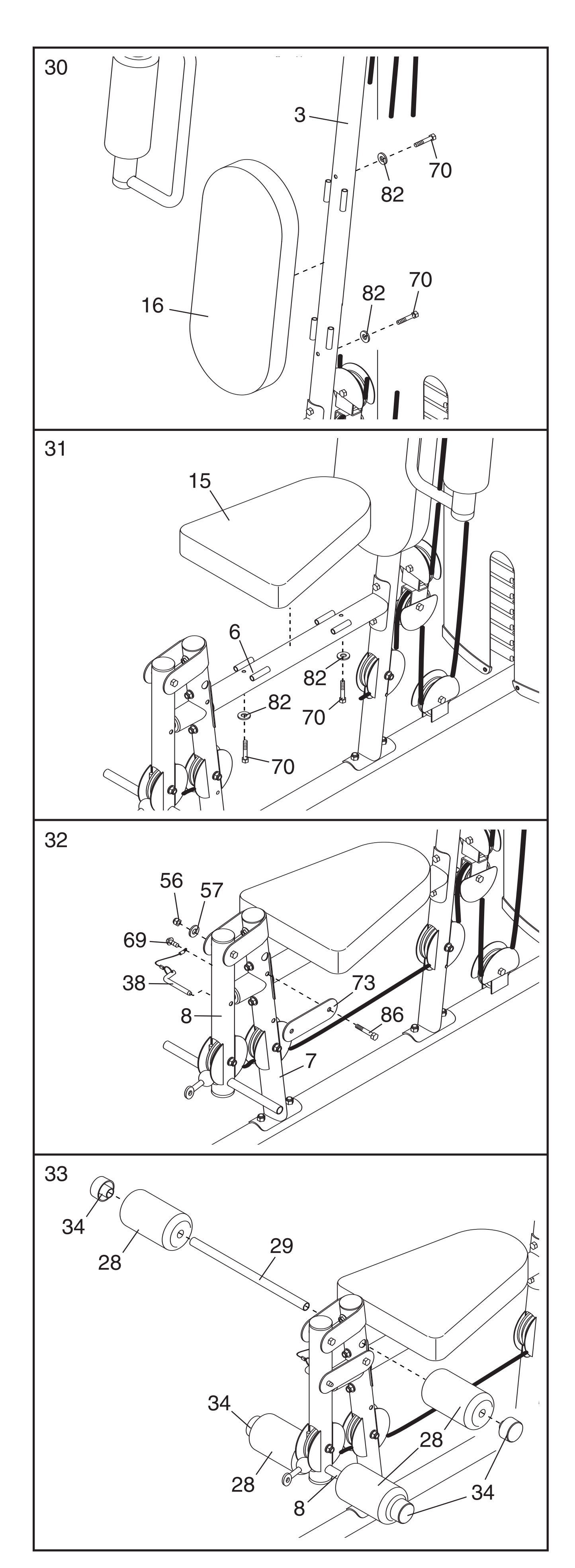
31. Befestige Sie den Sitz (15) mit vier M6 x 63mm Schrauben (70) und vier M6 Scheiben (82) am Sitzrahmen (6).

32. Befestigen Sie die Feststellplatte (73) mit einer M10 x 70mm Schraube (86), einer M10 Scheibe (57) und einer M10 Nylon-Klemmmutter (56) am Vorderfuß (7). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest; die Feststellplatte muss leicht beweglich sein.**

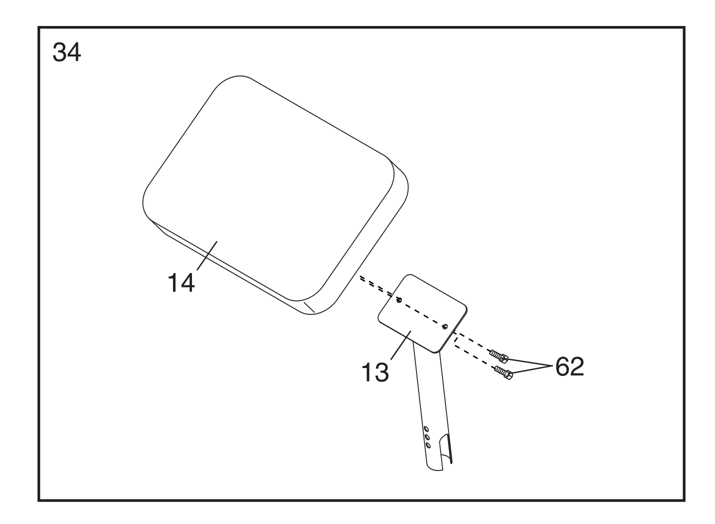
    Befestigen Sie den Beinhebelstift (38) mit einer M4 x 20mm Blechschraube (69) am Vorderfuß (7). Stecken Sie den Beinhebelstift durch den Beinhebel (8) und die Feststellplatte (73).

33. Stecken Sie das Polsterrohr (29) durch den Vorderfuß (7). Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (28) auf die Enden des Polsterrohrs. Drücken Sie zwei Schaumstoffkappen (34) auf das Polsterrohr.

    Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (28) auf den Beinhebel (8). Drücken Sie zwei Schaumstoffkappen (34) auf den Beinhebel.



34. Richten Sie das Curl-Polster (14) so aus, dass die Löcher auf der Rückseite näher der unteren Kante sind. Befestigen Sie das Curl-Polster mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62) am Curl-Pfosten (13).



35. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt EINSTELLUNG, auf Seite 17 dieser Bedienungsanleitung beginnend, beschrieben.

    Bevor Sie die Heimfitnessstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 20 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 21.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt, wie man die Hantelbank einstellt. Bitte lesen Sie die TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 22 für wichtige Information zum Trainieren und beziehen Sie sich auf das dazu gehörende Trainingsplakat um die korrekte Trainingsplakat für jede Übung zu sehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Hantelbank benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung bei dem einen oder anderen Gewichtsstapel zu verändern, schieben Sie einen Gewichtsschlüssel (26) unter das gewünschte Gewichtsplatte (22) bis das gebogene Ende des Gewichtsschlüssels die Gewichte berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten. **Anmerkung: Verwenden Sie die obere Gewichtsplatte (25) nicht als einziges Gewicht.**

Anmerkung: Wegen des Zusammenwirkens von Kabel und Rollen kann der Widerstand bei den einzelnen Übungsstationen von der Gewichtseinstellung jeweils etwas abweichen. Verwenden Sie die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 19, um den ungefähren Widerstand bei jeder Gewichtsstation zu erfahren.

ZUBEHÖR AN EINER ROLLENSTATION BEFESTIGEN

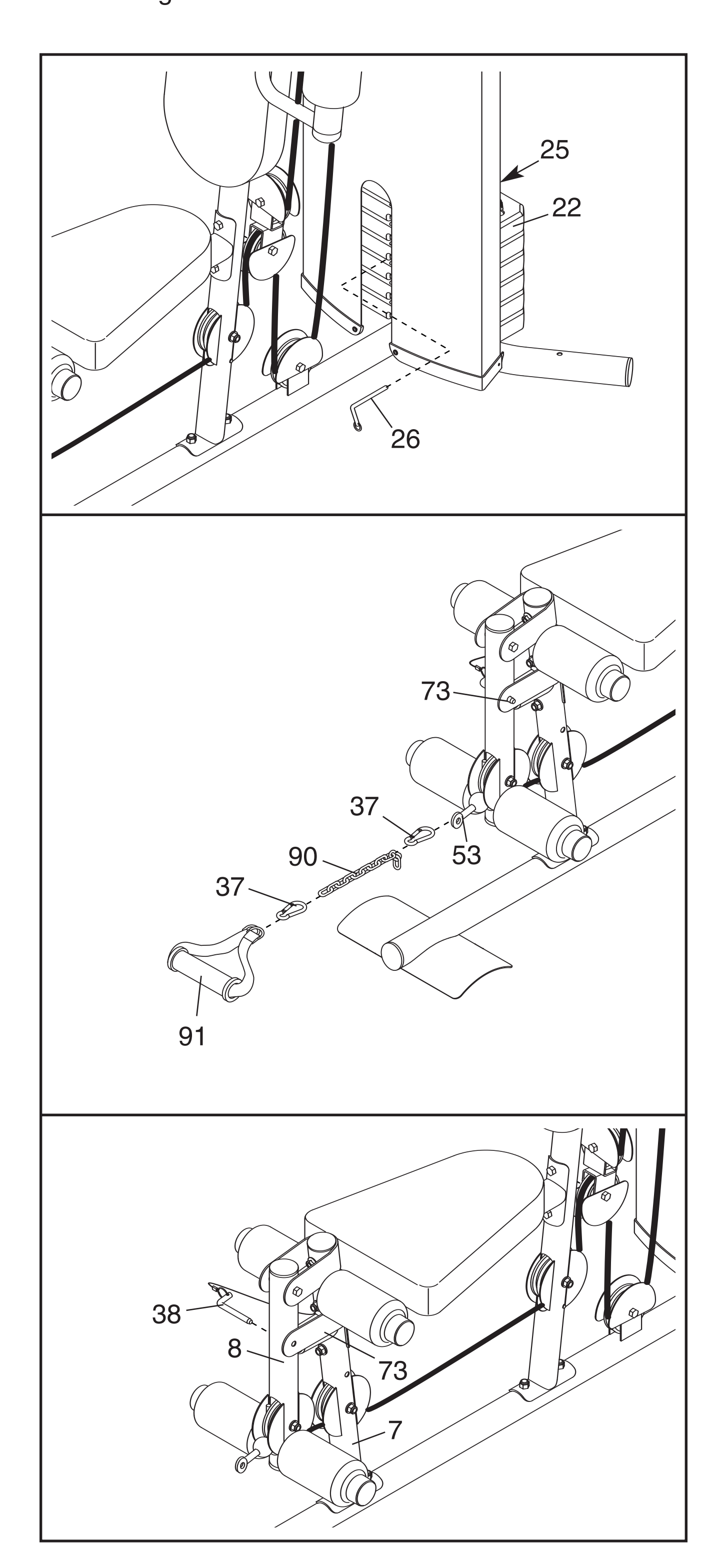
Befestigen Sie die Griffschlaufe (91) mit einem Kabelklipp (37) am unteren Kabel (53) an der unteren Rollenstation. Für einige Trainingsübungen muss die Kette (90) mit zwei Kabelklipps zwischen Griffschlaufe und Kabel befestigt werden. **Passen Sie die Länge der Kette zwischen der Griffschlaufe und des Kabels so an, dass sich die Griffschlaufe in der korrekten Ausgangsposition für die auszuführende Übung befindet.**

Die Lat-Stange (nicht abgebildet) oder die Griffschlaufe (91) kann auf gleiche Weise an jeder Rollenstation angebracht werden. Bringen Sie immer die Feststellplatte (73) an, wenn Sie die hohe Rollenstation verwenden (siehe VERWENDUNG DES FESTSTELLHEBELS im folgenden Abschnitt).

VERWENDUNG DES FESTSTELLHEBELS

Wenn Sie die untere Rollenstation verwenden, stecken Sie den Beinhebelstift (38) in den Beinhebel (8) und die Feststellplatte (73).

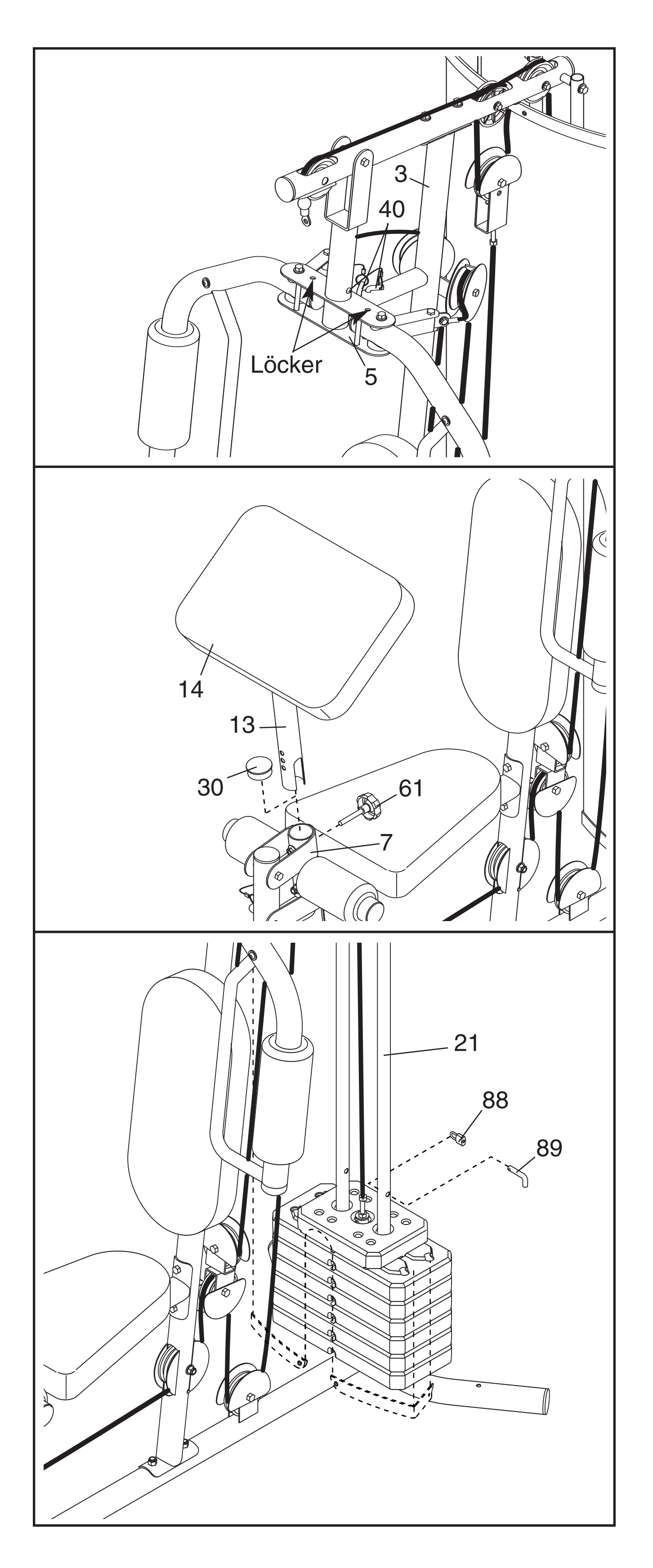
Um den Beinhebel (8) zu verwenden, stecken Sie den Beinhebelstift (38) in den Vorderfuß (7) und die Feststellplatte (73).



UMSTELLUNG DER ARME

Um die Arme (9, 10) als Butterfly-Arme zu verwenden, stecken Sie die Armstifte (40) in die Löcher im Pfosten (3) und Drehrahmen (5), so wie in der Abbildung gezeigt.

Um die Arme (9, 10) als Drück-Arme zu verwenden, stecken Sie die Armstifte (40) in die Löcher im Drehrahmen (5) und in den Armen.



VERWENDUNG DES CURL-POLSTERS

Um die Curl-Polster (14) zu verwenden, entfernen Sie die runde 50mm Innenkappe (30) vom Vorderfuß (7). Schieben Sie den Curl-Pfosten (13) in den Vorderfuß und sichern Sie ihn mit dem Curl-Knopf (61).

Entfernen Sie das Curl-Polster (14) und stecken Sie stattdessen die runde 50mm Innenkappe (30) auf den Vorderfuß (7), wenn Sie eine Übung ausführen, bei der das Curl-Polster nicht benötigt wird. Bewahren Sie das Curl-Polster von der Heimfitnessstation getrennt auf.

VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSTAPELS

Sichern Sie den Gewichtsstapel gegen unbefugte Benutzung indem Sie den Verschlussstift (89) durch eine Gewichtsführung (21) stecken und den Verschluss (88) auf dem Verschlussstift anbringen.

GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

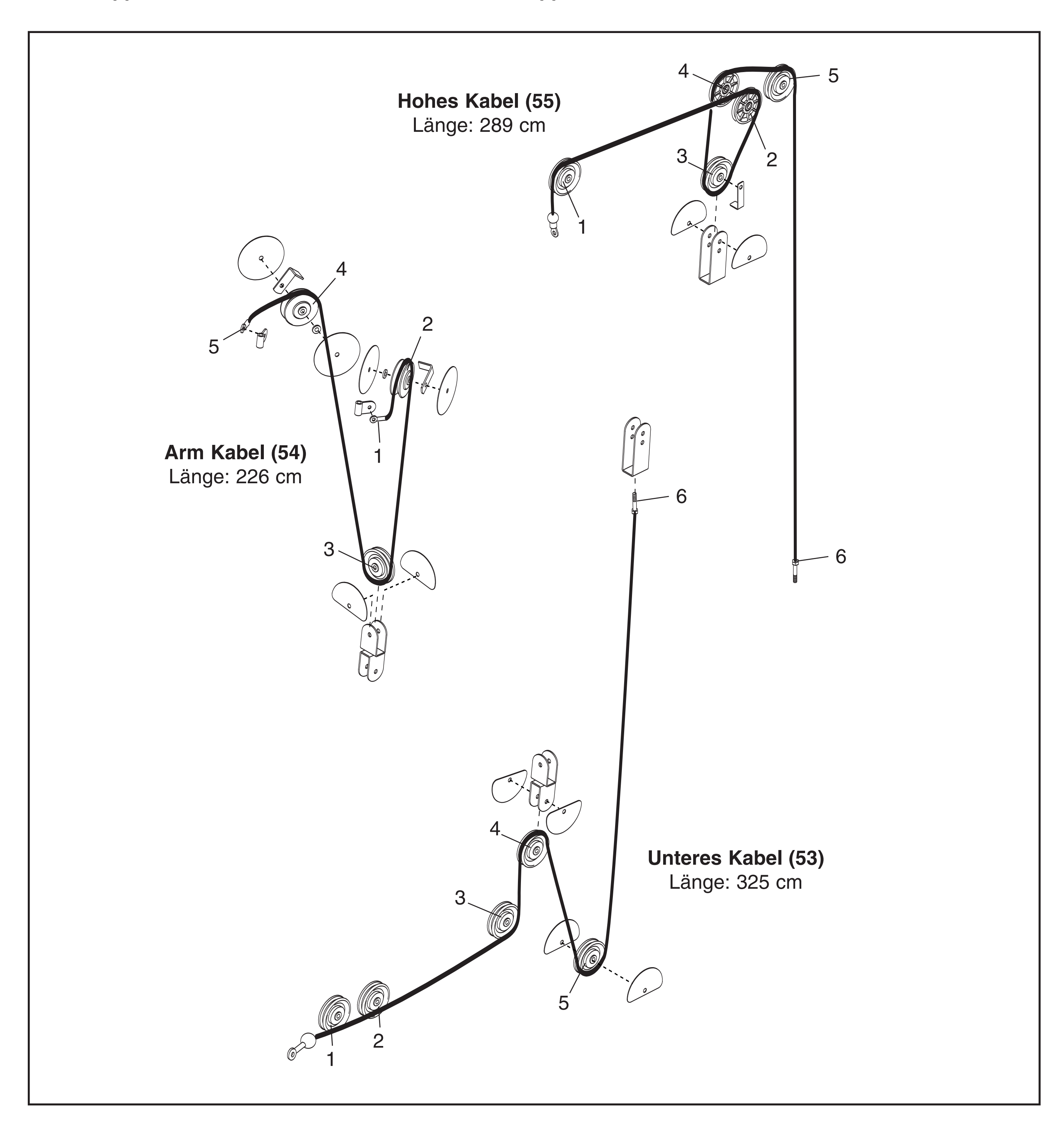
Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberstes” bezieht sich auf das 6-Pfund oberstes Gewicht. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Amerkung: Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemâss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen.**

GEWICHT	HOHE ROLLE (Pfund)	BUTTERFLY ARM (Pfund)	DRUCK ARM (Pfund)	BEIN HEBEL (Pfund)	UNTERE ROLLE (Pfund)
Oberstes	11	16	27	27	26
1	26	22	44	57	55
2	42	30	62	85	86
3	61	41	97	111	119
4	70	51	127	159	148
5	86	63	144	182	163
6	101	82	173	214	187

Anmerkung: 1 am. Pfund = .453 kg

KABELDIAGRAMME

Die nachstehenden Diagramme zeigen die korrekte Kabelführung des unteren Kabels (53), des Armkabels (54) und des hohen Kabels (55). Verwenden Sie die Diagramme um sicherzustellen, dass die Kabel, Kabelklappen und Fingerschutzvorrichtungen korrekt montiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, dass Ihr Heimfitnessstation beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für beide Kabel die richtige Verlegung an. **Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und dass die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.**



FEHLERSUCHE UND WARTUNG

Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an die Hantelbank. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Hantelbank kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

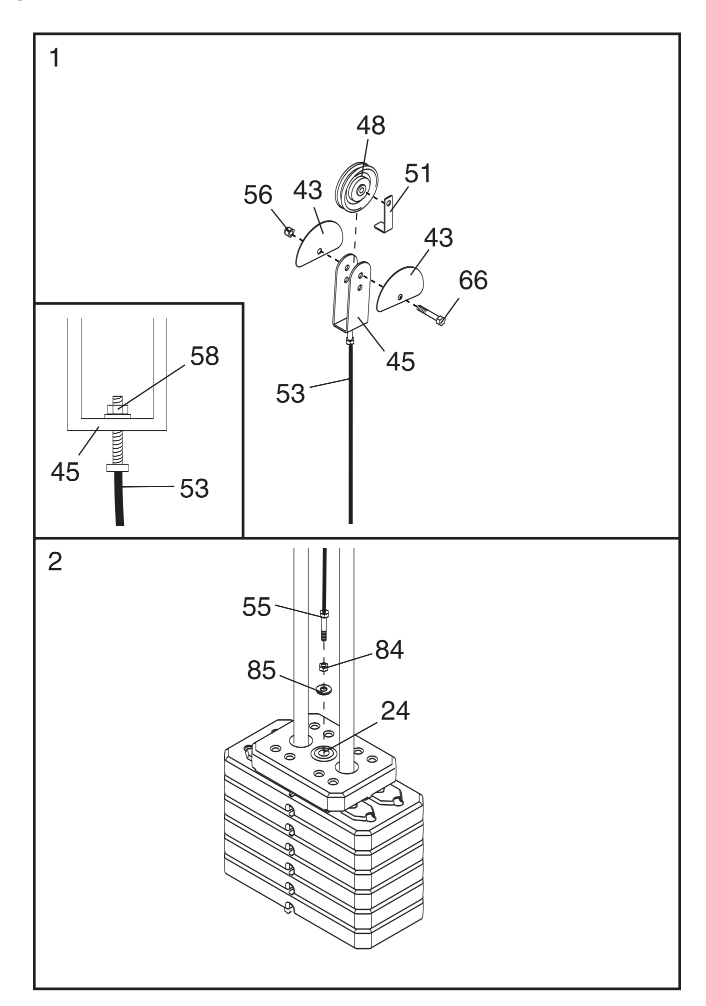
DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das in Ihrer Heimfitnessstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen. Um die Kabel zu straffen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtsstapels. Die Schlaffheit kann dann auf verschiedene Arten beseitigt an:

- **Siehe die Nebenabbildung in Abbildung 1.** Ziehen Sie M8 Nylon-Klemmmutter (58), welche die Ende des unteres Kabel (53) an die “U”-Klammer (45) verbindet, fest an.

- **Siehe Abbildung 1.** Entfernen Sie die M10 Nylon-Klemmmutter (56) und die M10 x 51mm Schraube (66) von der Kabelklappe (51), der 90mm Rolle (48), den beiden halbrunden Fingerschutzvorrichtungen (43) und der U-Klammer (45). Befestigen Sie die Rolle, die Kabelklappe und die Fingerschutzvorrichtungen an dem anderen Loch der U-Klammer. **Stellen Sie sicher, dass die Kabelklappe korrekt positioniert ist und dass das Kabel und die Rolle ruhig laufen.**

- **Siehe Abbildung 2.** Lockern Sie die M12 Mutter (84) auf dem hohen Kabel (55). Ziehen Sie das hohe Kabel in das Gewichtsrohr (24) hinein bis es stramm ist. Ziehen Sie die M12 Mutter wieder fest gegen die große Scheibe (85).



Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird. Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann den Widerstand verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie einen Widerstand, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie einen mittleren Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabbau

Um abzunehmen, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf die nächste Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

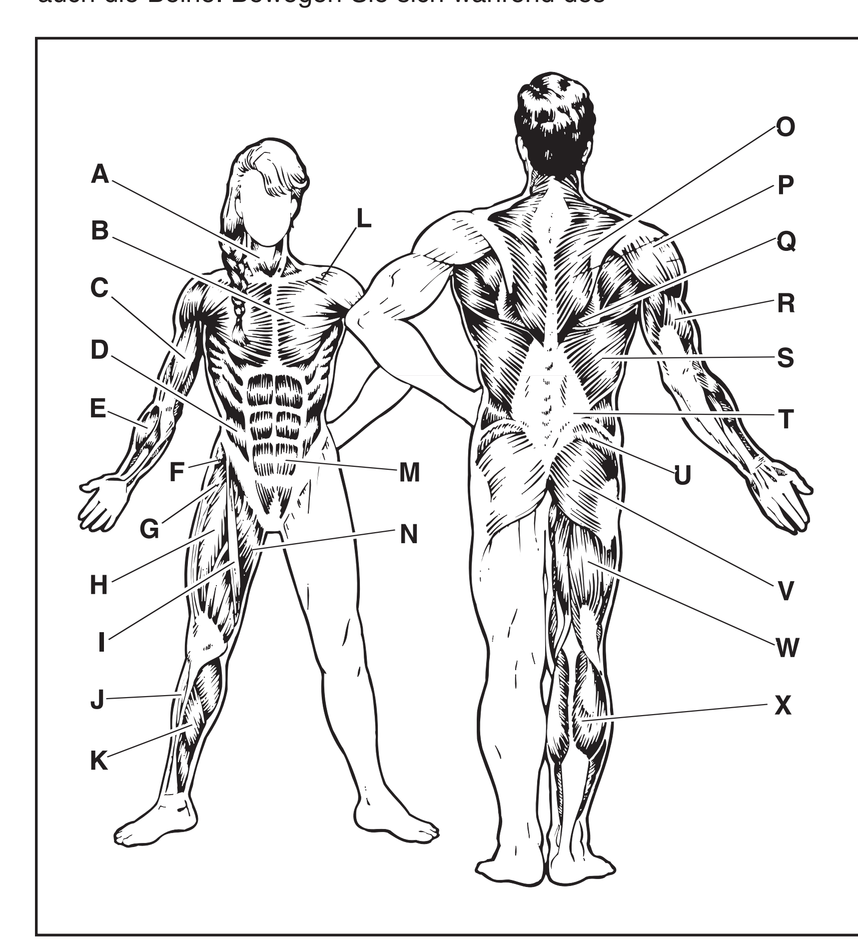
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVSY1975.0)
- den Namen des Produktes (WEIDER® PRO 3000 Heimfitnessstation)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe die TEILELISTEund die DETILZEICH-NUNG in der Mitte dieser Anleitung).

Teile Nr. 232530 R0805A

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY1975.0

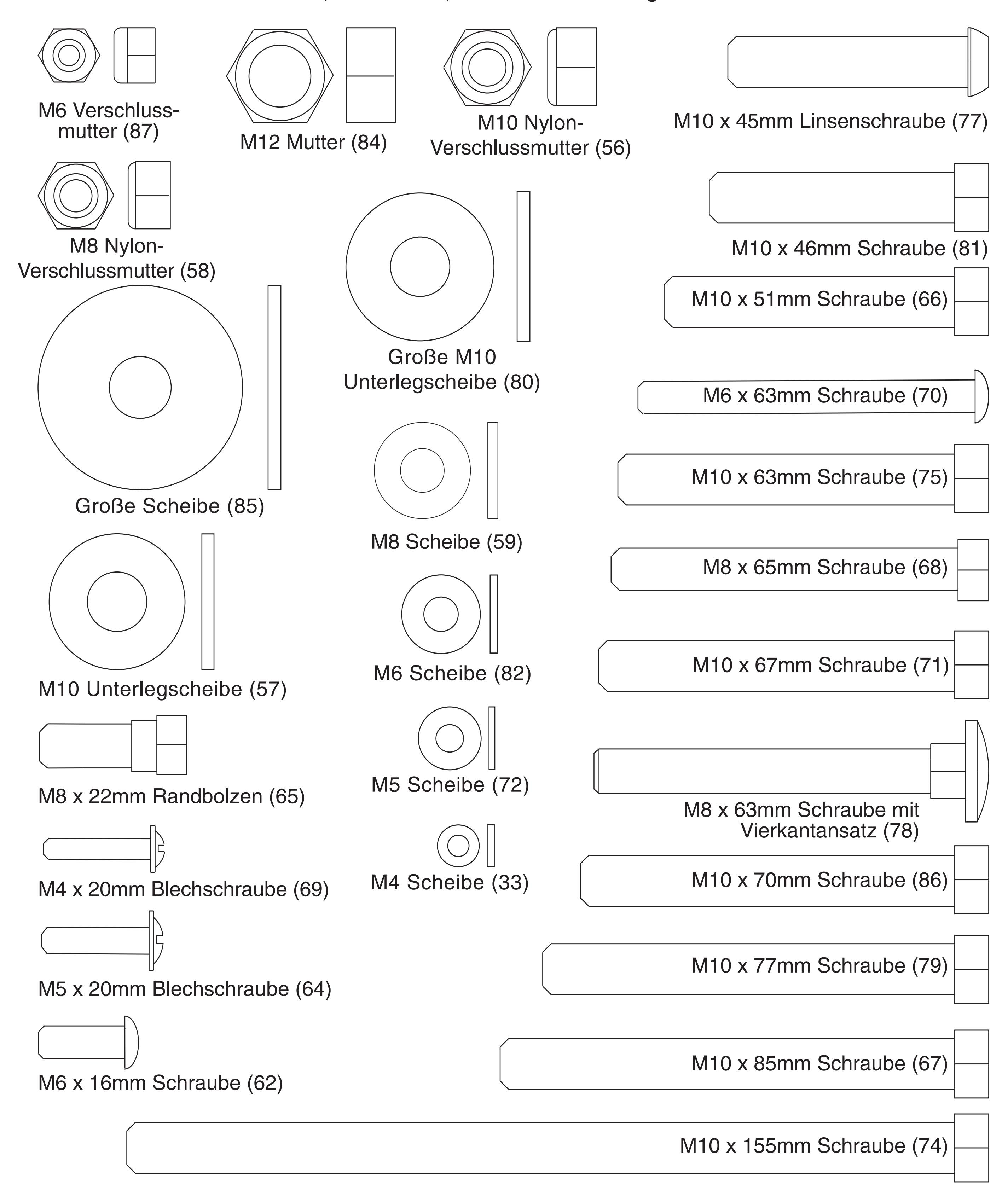
R0805A

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	1	Stützstange
3	1	Pfosten
4	1	Oberer Rahmen
5	1	Drehrahmen
6	1	Sitzrahmen
7	1	Vorderfuß
8	1	Beinhebel
9	1	Rechter-Arm
10	1	Linker-Arm
11	2	Griff
12	1	Runde Scheibe
13	1	Curl-Pfosten
14	1	Curl-Polster
15	1	Sitz
16	1	Rückenlehne
17	1	Umhüllung
18	1	Obere Kappe
19	1	Linke Kappe
20	1	Rechte Kappe
21	2	Gewichtsführung
22	6	Gewichtsplatte
23	1	Gewichtsrohrkappe
24	1	Gewichtsrohr
25	1	Oberstes Gewichtsplatte
26	1	Gewichtsschlüssel
27	2	Gewichtsstoßdämpfer
28	4	Kleines Schaumstoffpolster
29	1	Polsterrohr
30	9	50mm runde Innenkappe
31	2	Runde 50mm Griffkappe
32	1	38mm runde Außenkappe
33	1	M4 Scheibe
34	4	Schaumstoffkappe
35	1	Lat-Stange
36	2	Handgriff
37	3	Karabinerhaken
38	1	Beinhebelstift
39	2	Kabeldrehstück
40	2	Armstift
41	4	Runde Fingerschutzvorrichtung
42	2	Großes Schaumstoffpolster
43	8	Halbrunde Fingerschutzvorrichtung
44	4	Armbuchse
45	1	U-Klammer
46	2	V-Rolle
47	2	Schmale 90mm Rolle
48	9	90mm Rolle
49	2	11mm Abstandshalter
50	2	Große Kabelklappe
51	1	Kabelklappe
52	14	12mm Abstandshalter
53	1	Unteres Kabel
54	1	Armkabel
55	1	Hohes Kabel
56	24	M10 Nylon-Klemmmutter
57	27	M10 Scheibe
58	13	M8 Nylon-Klemmmutter
59	7	M8 Scheibe
60	1	Fuß-Stoßdämpfer
61	1	Curl-Knopf
62	8	M6 x 16mm Schraube
63	1	Doppelte U-Klammer
64	2	M5 x 20mm Blechschraube
65	2	M8 x 22mm Randschraube
66	3	M10 x 51mm Schraube
67	2	M10 x 85mm Schraube
68	6	M8 x 65mm Schraube
69	4	M4 x 20mm Blechschraube
70	4	M6 x 63mm Schraube
71	10	M10 x 67mm Schraube
72	2	M5 Scheibe
73	1	Feststellplatte
74	1	M10 x 155mm Schraube
75	2	M10 x 63mm Schraube
76	2	19mm Abstandshalter
77	2	M10 x 45mm Linsenschraube
78	4	M8 x 63mm Schraube mit Vierkantansatz
79	2	M10 x 77mm Schraube
80	2	Große M10 Scheibe
81	3	M10 x 46mm Schraube
82	12	M6 Scheibe
83	2	Dicke runde 50mm Innenkappe
84	1	M12 Mutter
85	1	Große Scheibe
86	1	M10 x 70mm Schraube
87	2	M6 Verschlussmutter
88	1	Verschluss
89	1	Verschlussstift
90	1	Kette
91	1	Griffschlaufe
92	2	Griff
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsplakat
#	2	Schmiermittel
#	1	Innensechskantschlüssel

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

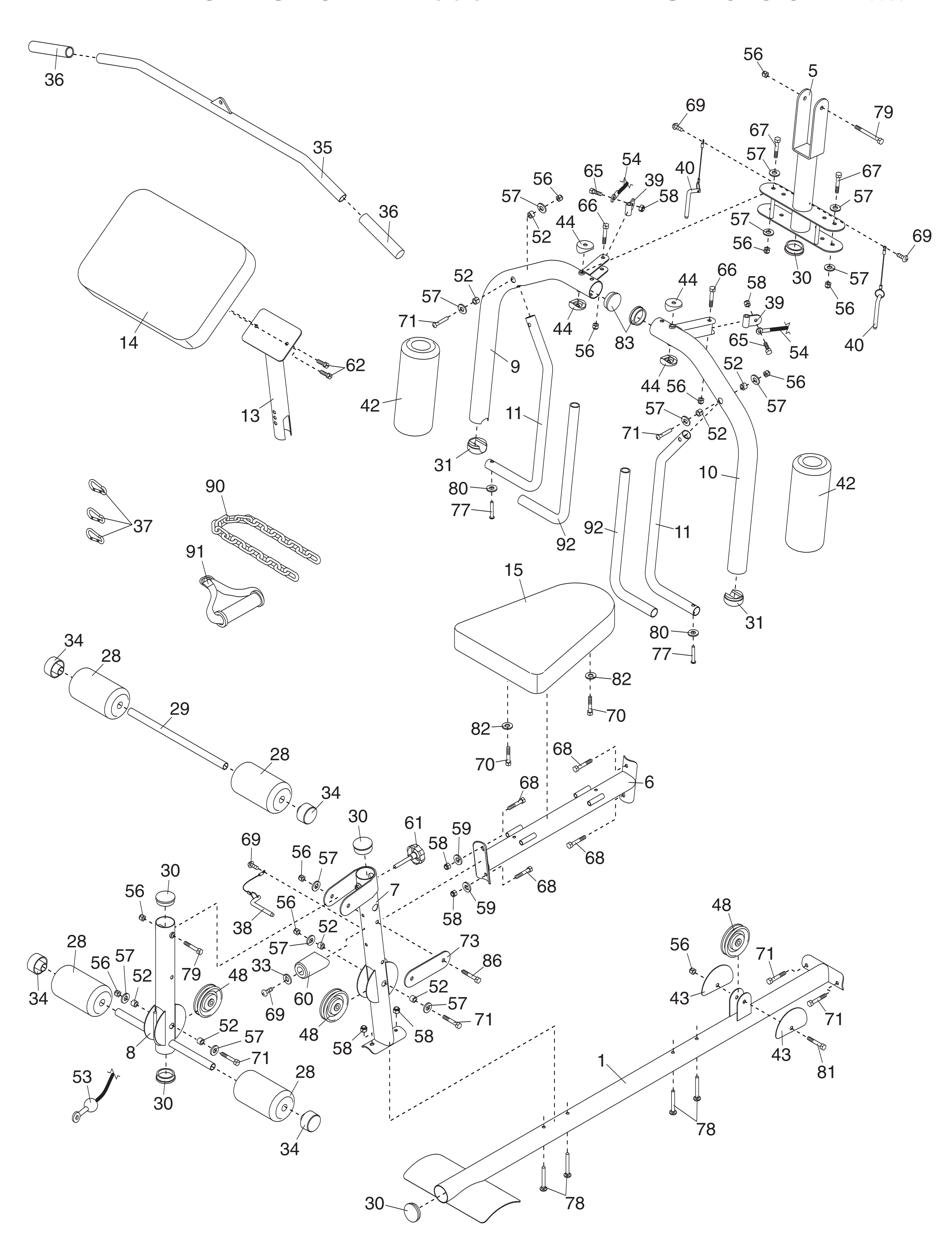
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montagteilen. Die Nummer in Klammern nach jedem Teil bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils auf der TEILELISTE in der Mitte diser Anleitung. **Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.**



DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. WEEVSY1975.0

R0805A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. WEEVSY1975.0

R0805A

